

# Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional pada Mata Pelajaran PJOK

Sanggit Prayogi<sup>\*1</sup>, Hervyn Mayzufi Firdiansyah<sup>1</sup>, Zheindan Achson Aljaohari<sup>1</sup>, Sapto Wibowo<sup>1</sup>, Dwialih Yuan Prambudi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, <sup>2</sup> SMP Negeri 2 Ponorogo, Indonesia

\*Correspondence: [ppg.sanggitprayogi80@program.belajar.id](mailto:ppg.sanggitprayogi80@program.belajar.id)

## Abstract

Physical education has goals that are not only in the development of the physical realm, but also through physical activities and sports are expected to be a means of developing aspects of health, physical fitness, reasoning and critical thinking skills, emotional stability, social skills, and moral behaviour. In class VII, the endurance component becomes one of the physical fitness materials. Endurance can be measured with standardised instruments. Teaching methods through traditional games are used as an effort to increase the level of endurance in students. In this study, the teaching method was used which was applied to students of SMP Negeri 2 Ponorogo class VII A with a total of 32 students. The instrument used for the purpose of measuring pretest and posttest results is the Pacer Test. The research method applied for this research is classroom action research. The PTK carried out includes the Pre-Cycle, Cycle I, and Cycle II stages showing an increase. This is indicated by an increase in the percentage of good categories from 12.5% to 18.75% and a decrease in the percentage of low categories from 53.125% to 25%. These results show that traditional games can improve student learning outcomes in physical education learning on the endurance component.

**Key words:** Physical fitness; traditional games; improvement; subject; PJOK

## Abstrak

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang tidak hanya dalam pengembangan ranah jasmani, melainkan juga melalui kegiatan jasmani dan olahraga diharapkan dapat menjadi sarana dalam pengembangan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, penalaran dan kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosional, kemampuan bersosial, serta berperilaku sesuai moral. Pada kelas VII, komponen daya tahan menjadi salah satu materi kebugaran jasmani. Daya tahan dapat diukur dengan instrumen yang terstandar. Metode mengajar melalui permainan tradisional ini digunakan sebagai upaya dalam menaikkan level daya tahan pada peserta didik. Pada penelitian ini digunakan metode mengajar tersebut yang diterapkan pada peserta didik SMP Negeri 2 Ponorogo kelas VII A dengan berjumlah 32 peserta didik. Instrumen yang dimanfaatkan dengan tujuan alat ukur hasil *pretest* dan *posttest* yaitu dengan *pacer test*. Metode penelitian yang diterapkan untuk penelitian ini yakni penelitian tindakan kelas. PTK yang dilaksanakan mencakup dari tahap Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II menunjukkan terjadi peningkatan. Hal itu ditunjukkan dengan adanya kenaikan persentase kategori baik dari 12,5% menjadi 18,75% dan adanya penurunan pada persentase kategori rendah dari 53,125% menjadi 25%. Hasil ini menunjukkan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada komponen daya tahan.

**Kata kunci:** Kebugaran jasmani; permainan tradisional; peningkatan; mata pelajaran; PJOK

Received: 21 Mei 2024 | Revised: 19 September 2024

Accepted: 20 September 2024 | Published: 30 Desember 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Menurut (Sari et al., 2024) pendidikan jasmani menjadi salah satu komponen yang utama dalam sistem pendidikan. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang tidak hanya dalam pengembangan ranah jasmani, melainkan juga melalui kegiatan jasmani dan olahraga diharapkan dapat menjadi sarana dalam pengembangan dalam segi kesehatan, kebugaran jasmani, penalaran dan kemampuan untuk berpikir kritis, kestabilan emosional, kemampuan bersosial, serta berperilaku sesuai moral (Widodo, 2018). Pendidikan jasmani mewujudkan suatu proses pembelajaran yang mencakup aktivitas jasmani sebagai perancangan untuk menaikkan level kebugaran jasmani, kapabilitas motorik, kognitif, pola hidup sehat, mengembangkan kecerdasan emosi, dan menumbuhkan perilaku sportif (Pahliwandari, 2020).

Pembelajaran jasmani meliputi kegiatan fisik yang dilaksanakan dengan sadar dan terstruktur dengan tujuan agar kebugaran tubuh terjadi peningkatan, aspek jasmani semakin berkembang, peningkatan psikomotor, afektif, dan kognitif masing-masing peserta didik (Tapo, 2020). Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, mencapai dan mempertahankan keoptimalan derajat kebugaran jasmani, kondisi mental, kemampuan sosial, spiritual, moralitas, serta intelektualitas melalui aktivitas pendidikan jasmani yang diimplementasikan. Oleh karena itu, dengan pelaksanaan aktivitas gerak fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kualitas kesehatan fisik peserta didik akan menjadi semakin baik dan optimal (Bile et al., 2021).

Menurut (Mustafa, 2022) pada konteks pemeliharaan, peningkatan, dan pengembangan kebugaran jasmani, peran pendidikan jasmani merupakan komponen yang sangat penting. Dengan demikian, kebugaran jasmani berperan sebagai refleksi dalam kadar kapasitas seorang individu untuk menjalankan berbagai tugas gerak dengan maksimal dan tepat guna dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup dengan tidak perlu terasa kelelahan yang berlebihan dan dapat terlepas dari banyak resiko penyakit (Bile & Suharharjana, 2019). Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia (Santika, 2020). Hal tersebut tidak dapat dicapai melalui waktu yang minim, melainkan diperlukan kegigihan dan ketahanan agar konsistensi program dapat tercapai.

Menurut (Pranata & Kumaat, 2022) kesesuaian tantangan fisik dengan level kebugaran jasmani menjadi hal yang penting untuk diperhatikan agar seseorang mampu lancar dalam bekerja tanpa hambatan sehingga diperoleh hasil yang baik. Dengan demikian, pengimplementasian kebugaran jasmani penting dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pada hal tersebut, penulis melakukan observasi dan penelitian pada peserta didik dalam kelas VII A di SMP Negeri 2 Ponorogo dengan menggunakan metode *pacer test* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa sebesar 53,13% peserta didik memiliki kebugaran jasmani kategori rendah, 18,75% dari peserta didik memiliki kebugaran jasmani kategori cukup, 12,5% dari peserta didik dalam kategori baik, dan 15,63% dari peserta didik dalam kategori baik sekali.

Hal tersebut juga selaras dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa level kesegaran jasmani yaitu sebesar 57,14% dari peserta didik putra kelas VII dalam kategori sedang, dan sebesar 53,85% dari peserta didik putri kelas VII dalam kategori sedang (Prianto

et al., 2022). Berdasarkan pada penelitian tersebut belum dicapai hasil yang cukup baik. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani tersebut meliputi (1) makanan dan gizi, tidak semua masyarakat dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehingga kondisi tersebut dapat mempengaruhi level kebugaran jasmani pada tahapan tumbuh kembang yang dilalui anak, (2) faktor tidur serta istirahat, setelah menjalankan aktivitas sehari-hari tubuh akan merasa lelah, beristirahat atau tidur akan mengembalikan energi tubuh. Akan tetapi, pada faktor kurangnya istirahat dan tidur siang pada anak usia sekolah, serta pola tidur pada malam hari yang cenderung terlalu larut malam, (3) kebiasaan hidup sehat, jika kebiasaan/ pola hidup yang buruk misalnya seperti kemalasan dalam berolahraga menyebabkan tingkat kebugaran jasmani juga rendah, (4) faktor *gadget*, merupakan faktor yang pengaruhnya paling besar dalam rendahnya tingkat kebugaran jasmani karena jika anak terlalu sering memainkan *gadget* maka aktivitas gerakannya juga cenderung rendah, (5) faktor lingkungan, meliputi lingkungan fisik dan sosial ekonomi, dipengaruhi oleh rendahnya minat dan motivasi serta kemalasan untuk berolahraga (Prianto et al., 2022).

Kebugaran jasmani khususnya bagi anak serta remaja menjadi indikator penting pada aspek kesehatan dan psikologis yang didesain untuk menjadi skala terpadu pada kesehatan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan struktur tubuh. Selain itu, penurunan kesehatan yang membahayakan dalam jangka pendek dan panjang menjadi dampak negatif rendahnya kebugaran fisik pada level usia anak dan remaja. (Lutfillah, 2020). Dengan memperhatikan hal tersebut, diperlukan suatu inovasi pembelajaran untuk implementasi pendidikan jasmani dalam peningkatan level kebugaran jasmani pada diri peserta didik (Kanca, 2018).

Terdapat rekomendasi dari sebuah penelitian yaitu program untuk memelihara kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pemberian latihan fisik maupun berolahraga, dengan mempertimbangkan beberapa faktor mencakup beban aktivitas latihan yang disesuaikan dengan tingkatan umur (Monyeki et al., 2012). Selain itu, untuk mencapai kebugaran jasmani diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan sehingga dapat dilaksanakan secara berkelanjutan (Panggraita et al., 2020). Berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada proses pembelajaran, ditunjukkan bahwa ketertarikan peserta didik lebih tinggi pada pembelajaran yang melibatkan kegiatan permainan karena menggembirakan tetapi juga tetap mengintensifkan kapasitas gerak fisik mereka dengan maksimal.

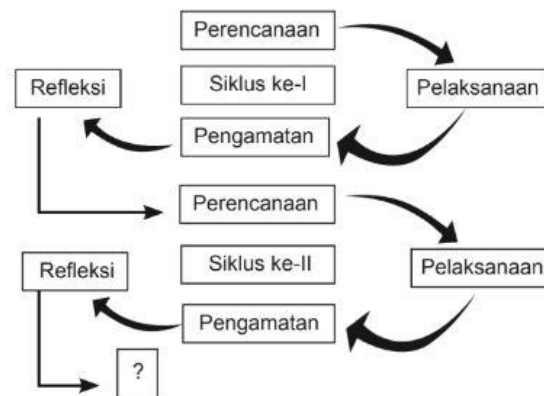
Oleh karena itu, diharapkan guru dapat merancang latihan fisik yang lebih variatif dan meningkatkan ketertarikan peserta didik disesuaikan dengan tantangan perkembangan dan kapasitas kerja fisik peserta didik. Pada konteks permasalahan tersebut, permainan tradisional dapat menjadi salah satu alternatif untuk diintegrasikan pada kegiatan pembelajaran sebagai peningkatan kebugaran jasmani peserta didik dengan cara yang menyenangkan. Guru dapat memberikan pengajaran beragam kemampuan gerak dasar teknik, taktik permainan dan berolahraga, penghayatan nilai sportivitas, kejujuran, kooperatif, dan sebagainya serta habituasi pola hidup yang sehat melalui pendidikan jasmani (Malinda et al., 2022).

Permainan tradisional memiliki banyak sekali manfaat selain dalam pelestarian kebudayaan dan karakter bangsa, tetapi juga sebagai hiburan bagi pemainnya, memiliki dampak positif pula untuk berkembangnya motivasi, kondisi psikologis, produktivitas, kecekatan, dan sebagai instrumen olahraga dalam peningkatan kebugaran jasmani (Wardani, 2022). Permainan tradisional yang dapat diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran

contohnya antara lain bentengan, gobak sodor, lompat tali, engklek, balap karung, dan lain sebagainya. Permainan tradisional tersebut berperan dan bermanfaat untuk perkembangan komponen kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan daya tahan jantung serta paru-paru.

## Metode

Metode yang diimplementasikan pada penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah jenis penelitian yang di dalamnya berisi paparan meliputi proses beserta hasil dengan tujuan peningkatan kualitas pada hasil belajar (Arikunto et al., 2015). Menurut (Dakhi, 2022) PTK mempunyai siklus meliputi tahap perencanaan, setelah itu tahap pelaksanaan, kemudian pengamatan atau evaluasi, dan yang terakhir adalah refleksi, seperti pada gambar berikut.



Gambar 1. Penelitian tindakan kelas model spiral (Arikunto et al., 2015)

Peneliti menjadi bagian integral dari penelitian tindakan, dimana penggunaan teknik pengumpulan data observasional diprioritaskan untuk mencatat aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik dan guru selama proses pembelajaran. Di samping itu, informasi mengenai kemampuan peserta didik, prestasi belajar, serta pemahaman subjek, diperoleh melalui evaluasi dan penilaian keterampilan (Sutama et al., 2017). Subjek penelitian pada penelitian ini yaitu peserta didik pada kelas VII A SMP Negeri 2 Ponorogo sebanyak 32 peserta didik, yang terdiri atas peserta didik laki-laki sejumlah 16 anak dan peserta didik perempuan sejumlah 16 anak.

Instrumen tes yang digunakan adalah *progressive aerobic cardiovascular endurance run (PACER)* dengan tujuan untuk menggali data tentang kebugaran jasmani dengan cara mengukur kemampuan aerobik, menilai kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, dan struktur tubuh. Hal ini dilakukan untuk menilai apakah kondisi kebugaran jasmani peserta didik berada dalam kategori sehat ataupun masih perlu ditingkatkan (Selland et al., 2022). Penelitian ini menggunakan instrumen lembar penilaian/penskoran dengan norma *PACER Test* sebagai pedoman (Wahab et al., 2024).

Tabel 1. Norma *PACER test* usia 13-14

JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik sekali
----	---------------	--------	-------	------	-------------

L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51

Kebugaran jasmani peserta didik dapat diukur melalui alat tes menggunakan *PACER Test* untuk mengetahui ukuran kerja maksimum jantung beserta paru-paru melalui estimasi *VO2max* sebagai parameter level kebugaran jasmani yang menunjukkan tentang konsumsi maksimal oksigen dalam berbagai penggunaan ataupun keperluan. *PACER Test* dilaksanakan secara langsung melalui aktivitas lari bolak-balik pada jarak 20 meter menggunakan acuan rangkaian tanda bunyi “ting” untuk menunjukkan kemampuan dalam menjaga kecepatan pada saat lari serta pada fase ini menjadi level maksimum terhadap oksigen yang dihirup (Hidayati & Wijaya, 2024).

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan memeriksa dengan cermat semua data yang telah terkumpul dari beragam sumber, termasuk hasil pengamatan, hasil wawancara, hasil belajar peserta didik, serta catatan lapangan. Langkah-langkah analisis melibatkan pengaturan, pengurutan, pengelompokan, pemberian kode, dan pengkategorian data. Selanjutnya, dari proses ini, sebuah kesimpulan diambil agar mudah dipahami, serta hipotesis yang mungkin dihasilkan dari penelitian dapat ditemukan. Temuan dari analisis ini dapat disampaikan kepada pihak lain untuk informasi lebih lanjut.

## Hasil

Pada penelitian ini, tujuan atau pencapaian yang diharapkan adalah peningkatan kebugaran jasmani dengan permainan tradisional. Berdasarkan hasil tes diperoleh hasil pada tahap pra siklus dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu diperoleh data awal dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu klasifikasi kebugaran jasmani paling banyak berada pada tingkat rendah yaitu sebanyak 17 peserta didik atau setara 53,12%, sebanyak 6 peserta didik atau setara 18,75% berada pada kategori cukup, sebanyak 4 peserta didik atau setara 12,5% berada pada kategori baik, dan sebanyak 5 peserta didik atau setara 15,62% pada kategori baik sekali.

Norma yang digunakan pada instrumen adalah seperti yang ditunjukkan pada tabel 1 bahwa dibedakan menurut jenis kelamin. Penelitian eksperimen memiliki ciri utama yaitu dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Sebelum diberikan *treatment* kepada peserta didik maka diadakan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebagai tahap pra-siklus. *Posttest* akan diberikan ketika peserta didik sesudah menerima *treatment* untuk mengetahui hasil dari *treatment* sebagai tahap siklus I dan II serta juga sebagai perbandingan hasil awal dan hasil akhir.

Tabel 2. Persentase hasil data pra-siklus peserta didik laki-laki

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	1	6,25%
Rendah	15	93,75%
Sangat Rendah	0	0%
Total	16	100%

Persentase kebugaran jasmani peserta didik pada tahap pra-siklus laki-laki sebanyak 16 peserta didik. Persentase ini menunjukkan dua hasil kategori yaitu kategori cukup setara 6,25% dan kategori rendah setara 93,75%.

Tabel 3. Persentase hasil data pra-siklus peserta didik perempuan

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	5	31,25%
Baik	4	25%
Cukup	5	31,25%
Rendah	2	12,5%
Sangat Rendah	0	0%
Total	16	100%

Persentase kebugaran jasmani peserta didik pada tahap pra-siklus laki-laki sebanyak 16 peserta didik. Persentase tersebut menunjukkan empat hasil kategori yaitu kategori baik sekali atau setara 31,25%, kategori baik atau setara 25%, kategori cukup sebesar 31,25%, dan kategori rendah setara 12,5%.

Tabel 4. Persentase hasil data pra-siklus peserta didik laki-laki dan perempuan

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	5	15,625%
Baik	4	12,5%
Cukup	6	18,75%
Rendah	17	53,125%
Sangat Rendah	0	0%
Total	32	100%

Persentase untuk seluruh peserta didik kelas VII A dari jumlah 32 anak dengan hasil persentase tertinggi ke persentase terendah berturut-turut pada kategori rendah, cukup, baik sekali, dan baik. Hasil *pretest* pada tahap pra-siklus ini menunjukkan persentase paling besar peserta didik kelas VII A memiliki kebugaran jasmani berkategori rendah. Hasil ini akan dibandingkan dengan hasil *posttest* nanti setelah dilakukannya *treatment* kepada peserta didik pada siklus I dan II.

Setelah tahap pra-siklus dilaksanakan, dilanjutkan dengan dua siklus. Pada siklus I peneliti memberikan *treatment* berupa permainan tradisional gobak sodor. Permainan ini dikemas untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Setelah pemberian *treatment* tersebut, peserta didik diberikan *PACER Test* dengan cara berlari bolak-balik pada lintasan yang telah ditentukan sepanjang 20 meter sama seperti pada tahap pra-siklus. Hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Persentase hasil data siklus I peserta didik laki-laki

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	6,25%
Cukup	5	31,25%

Rendah	10	62,5%
Sangat Rendah	0	0%
Total	16	100%

Persentase hasil data kebugaran jasmani peserta didik laki-laki pada tahap siklus I menunjukkan terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahap pra-siklus. Persentase tersebut menunjukkan tiga hasil kategori yaitu kategori baik setara 6,25%, kategori cukup setara 31,25%, dan kategori rendah setara 62,5%.

Tabel 6. Persentase hasil data siklus I peserta didik perempuan

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	5	31,25%
Baik	4	25%
Cukup	5	31,25%
Rendah	2	12,5%
Sangat Rendah	0	0%
Total	16	100%

Persentase hasil data kebugaran jasmani peserta didik perempuan pada tahap siklus I menunjukkan terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahap pra-siklus. Persentase tersebut menunjukkan empat hasil kategori yaitu kategori baik sekali setara 31,25%, kategori baik setara 25%, kategori cukup setara 31,25%, dan kategori rendah setara 12,5%.

Tabel 7. Persentase hasil data siklus I peserta didik laki-laki dan perempuan

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	5	15,625%
Baik	5	15,625%
Cukup	10	31,25%
Rendah	12	37,5%
Sangat Rendah	0	0%
Total	32	100%

Persentase untuk seluruh peserta didik kelas VII A dari jumlah 32 anak dengan hasil persentase tertinggi ke persentase terendah berturut-turut pada kategori rendah, cukup, baik sekali, dan baik. Hasil pada tahap siklus I ini jika dibandingkan dengan tahap pra-siklus mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan meningkatnya persentase kategori baik dari 12,5% menjadi 15,625% dan berkurangnya persentase kategori rendah dari 53,125% menjadi 37,5%.

Setelah Siklus I terlaksana, dilanjutkan Siklus II dengan memberikan *treatment* berupa permainan tradisional yaitu bentengan. Permainan ini dikemas untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Setelah pemberian *treatment* tersebut, peserta didik diberikan *PACER Test* dengan cara berlari bolak-balik pada lintasan yang telah ditentukan sepanjang 20 meter sama seperti pada tahap pra-siklus dan siklus I, Hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 8. Persentase hasil data siklus II peserta didik laki-laki

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	12,5%
Cukup	7	43,75%
Rendah	7	43,75%
Sangat Rendah	0	0%
Total	16	100%

Persentase hasil data kebugaran jasmani peserta didik laki-laki pada tahap siklus II menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan tahap siklus I. Persentase tersebut menunjukkan tiga hasil kategori yaitu kategori baik setara 12,5%, kategori cukup setara 43,75%, dan kategori rendah setara 43,75%.

Tabel 9. Persentase hasil data siklus II peserta didik perempuan

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	5	31,25%
Baik	4	25%
Cukup	6	37,5%
Rendah	1	6,25%
Sangat Rendah	0	0%
Total	16	100%

Persentase hasil data kebugaran jasmani peserta didik perempuan pada tahap siklus II menunjukkan terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahap siklus I. Persentase tersebut menunjukkan empat hasil kategori yaitu kategori baik sekali sebesar 31,25%, kategori baik setara 25%, kategori cukup setara 37,5%, dan kategori rendah setara 6,25%.

Tabel 10. Persentase hasil data siklus II peserta didik laki-laki dan perempuan

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase
Baik Sekali	5	15,625%
Baik	6	18,75%
Cukup	13	40,625%
Rendah	8	25%
Sangat Rendah	0	0%
Total	32	100%

Persentase untuk seluruh peserta didik kelas VII A dari jumlah 32 anak dengan hasil persentase tertinggi ke persentase terendah berturut-turut pada kategori cukup, rendah, baik sekali, dan baik. Hasil pada tahap siklus II ini jika dibandingkan dengan siklus I mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan meningkatnya persentase kategori baik dari 15,625% menjadi 18,75% dan berkurangnya persentase kategori rendah dari 37,5% menjadi 25%.

Tabel 11. Persentase hasil pra-siklus, siklus I, dan siklus II

Hasil	Kategori	Peserta Didik	Persentase
-------	----------	---------------	------------



Pra-Siklus	Baik Sekali	5	15,625%
	Baik	4	12,5%
	Cukup	6	18,75%
	Rendah	17	53,125%
Siklus I	Baik Sekali	5	15,625%
	Baik	5	15,625%
	Cukup	10	31,25%
	Rendah	12	37,5%
Siklus II	Baik Sekali	5	15,625%
	Baik	6	18,75%
	Cukup	13	40,625%
	Rendah	8	25%

Hasil dari tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II menunjukkan terjadi peningkatan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase kategori baik dari 12,5% menjadi 18,75% dan adanya penurunan pada persentase kategori rendah dari 53,125% menjadi 25%.

## Pembahasan

Dari beberapa tahapan hasil tes yang dilakukan mulai dari tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II menunjukkan terjadi peningkatan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase kategori baik dari 12,5% menjadi 18,75% dan adanya penurunan pada persentase kategori rendah dari 53,125% menjadi 25%. Kebaharuan dari penelitian ini adalah teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan *Pacer Test*. Tes ini adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan (Cenza et al., 2023). Tes ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *Bip test* atau *Bleep Test*.

Dapat diartikan bahwa metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penguasaan gerak dalam materi pendidikan jasmani dapat dimasukkan dan disesuaikan dalam bentuk-bentuk permainan, di dalam permainan juga dapat dimasukkan bentuk latihan untuk meningkatkan aktivitas gerak peserta didik. Penggunaan permainan tradisional gobak sodor dan bentengan dalam kebugaran jasmani materi daya tahan karena karakteristik permainan tersebut membutuhkan mobilitas tinggi dengan berlari. Penelitian ini diperkuat dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Firmansyah, 2024) bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional gobak sodor. Dimana hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus I ke siklus II, dengan persentase yang meningkat dari 67,1% menjadi 83,5%. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah digunakan *pacer test* untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik, sedangkan pada penelitian tersebut digunakan *cooper test* dengan lari sejauh 2,4 km sebagai teknik pengumpulan datanya. Bahwa dalam penelitian tersebut terdapat pengaruh permainan tradisional gobak sodor dengan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut, hasil dari tahap pra-siklus, siklus I, dan siklus II menunjukkan terjadi peningkatan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase kategori baik dari 12,5% menjadi 18,75% dan adanya penurunan pada persentase kategori rendah dari 53,125% menjadi 25%. Dengan demikian, berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan maka tujuan penelitian untuk upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di kelas VII A telah tercapai. Metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani, penguasaan gerak pada materi pendidikan jasmani dapat dimasukkan dan disesuaikan dalam bentuk-bentuk permainan, di dalam permainan juga dapat dimasukkan bentuk latihan untuk meningkatkan aktivitas gerak peserta didik yang disesuaikan dengan materi pendidikan jasmani yang diajarkan. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian ini, temuan tersebut dapat digunakan sebagai panduan dan referensi untuk penelitian berikutnya serta juga diperlukan inovasi baru sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, pihak sekolah dan guru dapat memanfaatkan hasil ini untuk memahami dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa melalui *pacers test*.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini, saya menyatakan bahwa naskah penelitian belum pernah dipublikasikan dan tidak sedang dalam proses peninjauan di jurnal lain. Naskah ini adalah hasil karya orisinal saya dan tidak mengandung plagiarisme.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran BBC Latihan untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Sportive*, 3(1), 30–37. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71–80. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Cenza, L. A., Hidasari, F. P., Bafadal, M. F., Haetami, M., & Triansyah, A. (2023). Pengaruh Latihan Senam SKJ Pelajar 2022 Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Siswa di SMP Negeri 21 Pontianak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 490–499. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1186>
- Dakhi, O. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Problem Solving untuk Meningkatkan Kreativitas dan Prestasi Belajar. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.2>
- Firmansyah, T., Wahyudi, A. N., Septianingrum, K. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan Gobak Sodor pada Siswa MTs. *Tamilis Synex*:

- Multidimensional Collaboration.* 2(1), 222-232.  
<https://edujavare.com/index.php/TLS/index>
- Hidayati, S., & Wijaya, A. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Tambusi*, 8(1), 11503–11510.  
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/14109>
- Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (Senalog)*, 21–27.  
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/155>
- Lutfillah, M. A. N. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literatur Review. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09, 151–159.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38039>
- Malinda, R., Rahmat, Z., & Is, Z. (2022). Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran PJOK di Kelas V Min 12 Bireuen. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2), 1–14.  
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/783>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 1–10.  
<http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/1720>
- Monyeki, M. A., Neetens, R., Moss, S. J., & Twisk, J. (2012). The Relationship Between Body Composition and Physical Fitness in 14 Years Old Adolescents Residing Within the Tlokwe Local Municipality, South Africa: The PAHL study. *BMC Public Health* 2012, 12: 374. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/374>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Permana, D. A., Mutohir, T. C., Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*.  
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/21017/12566>
- Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87–95.  
<https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jurnal Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33.  
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137.  
<https://doi.org/10.23887/jiis.v6i2.28437>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli, P. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.  
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>

- Sutama, S., Sandy, G. A., & Fuadi, D. (2017). Pengelolaan Penilaian Autentik Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Matematika di SMA. *Jurnal Manajemen Pendidikan, 12*(1), 105–114. <https://doi.org/10.23917/jmp.v12i1.2967>
- Selland, C., Vukovich, M. D., & Meendering, J. R. (2022). Comparison of VO<sub>2</sub>peak from the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) and treadmill in children. *Journal of Exercise Science and Fitness, 20*(2), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.01.002>
- Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola dan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester V STKIP Citra Bakti Ngada Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek dan Pembinaan Kegiatan UKM. *Jurnal Imedtech, 4*(1), 1–10. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>
- Wahab, R. A., Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas VIII di Mts Al-Falah Biru Garut. *Jurnal Jumper, 4*(3), 702–718. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2047>
- Widodo, A. (2018). Makna dan Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Insan yang Melek Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya. *Jurnal Motion, 9*(1), 53–60. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i1.1432>
- Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP), 6*(2), 2477-2480. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>